

与謝民商 健康学習会

生活習慣病、ガンの予防 食事編



2011/11/17(木) 18:00-19:00
与謝野町 ふれあいセンター

公益社団法人 京都保健会 たんご協立診療所
京都家庭医療学センター (Kyoto Center for Family Medicine; KCFM)

寺本 敬一

本日の予定

1. アイスブレイク
2. クイズ
3. まとめ
4. 質疑応答



クイズ① 食事の量について

Q1: 55歳 事務職 男性 身長 160cm 体重70kg
あまり定期的な運動なし
⇒ 必要なカロリーは？

- A1: ① 1700 kcal
② 2000 kcal
③ 2300 kcal

クイズ① 食事の量について 解説

腹八分が基本

理想体重

$$= \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

例) $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3$

運動強度

なし

理想体重 \times 25kcal

例) 1400 kcal

軽度

\times 30kcal

1680 kcal

中～高度

\times 40kcal

2250 kcal

クイズ② 食事の内容について

Q2: 太るので朝ごはんを抜いて
1日2食にしている。

A2: ① 正しい
② 正しくない

クイズ② 食事の内容について 解説

食事を抜くと、肥満細胞が肥大化

⇒ **太り** やすくなります!!

☆ 主食、副食、一汁、一〜二菜、果物

☆ 食べる順番

☆ よく噛みましょう

一口 最低20回 できれば 30回

☆ 楽しくおしゃべりしながら

クイズ③ 食事の塩分について

Q 日本人の平均塩分摂取量は？

- A ① 7-8g
② 11-12g
③ 14-15g



クイズ③ 食事の塩分について

日本人の平均塩分摂取量 11－12g

⇒1日 10g未満を目標(塩分1%は塩辛い?)



クイズ④ 食事の配分について

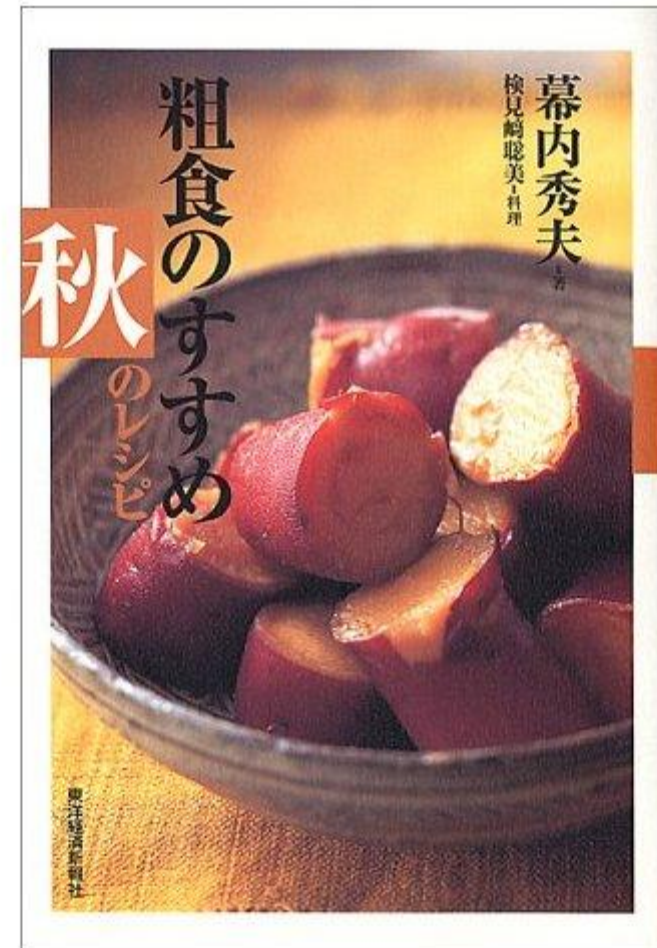
Q3: ダイエットしたい。
いつを減らすのが健康によいか？

- A3: ① 朝ごはん
② 昼ごはん
③ 晩ごはん

クイズ④ 食事の配分について 解説

食事を食べてから運動すると、筋肉に栄養源がまわり、筋肉がつく。

晩御飯を軽くすると便通、睡眠によい。



クイズ⑤ 食事の野菜について

Q 野菜ジュースを飲んでおけば、野菜を食べなくてもよい。

- A
- ① 正しい
 - ② 正しくない

クイズ⑤ 食事の野菜について

1日 350gを目標
≒1日 5皿

野菜ジュースとの違いは
食物繊維
栄養素など

量を食べるなら加熱しましょう↑
+生野菜も

クイズ⑥ 食事の脂質について

Q油の種類の中で、どれが一番取り過ぎるとよくないか？

- ① 飽和脂肪酸(動物性油脂、 α リノレン酸)
- ② 不飽和脂肪酸(植物性油脂、オレイン酸オリーブ油など)
- ③ トランス脂肪酸(マーガリンなど)



クイズ⑥ 食事の脂質について 解説

脂質

大事な栄養素です！！

細胞膜、ホルモンの材料、エネルギー源
脂の種類に気をつける＞取り過ぎないこと

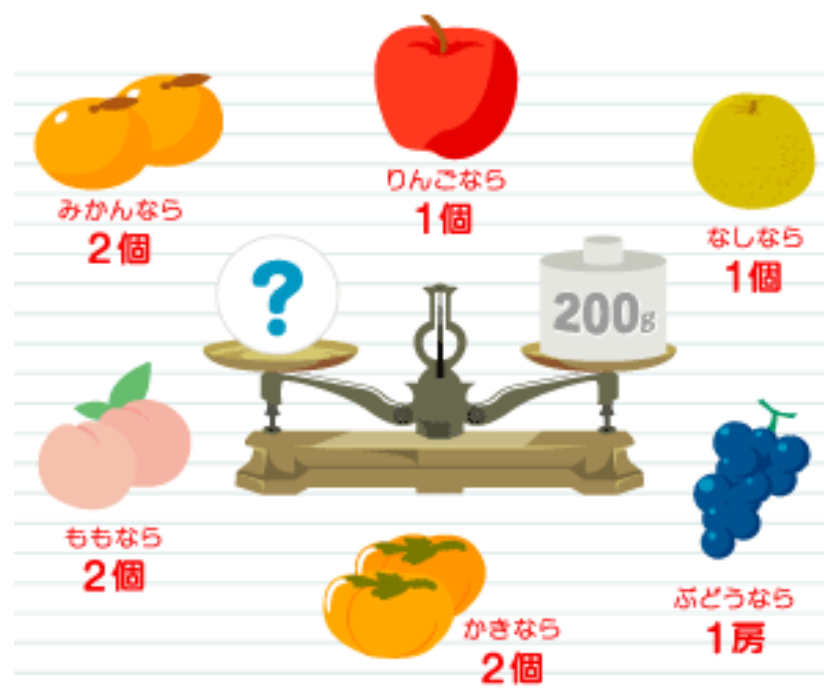
- ①不飽和脂肪酸（植物性油脂、魚脂）
- ②飽和脂肪酸（動物性油脂、乳製品、
ココナッツ脂、ヤシ油）
- ③トランス脂肪酸（例：マーガリン、ショートニングなど）

クイズ ⑦ 食事の果物について

Q 1日の目標摂取量は？

- A ① 100g
② 200g
③ 300g

クイズ ⑦ 食事の果物について

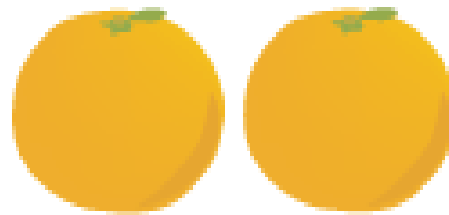


クイズ ⑦ 食事の果物について 解説

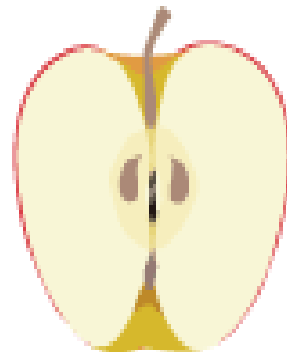
糖尿病のある方の場合
1日 80kcalが目安

80kcal分の目安量

みかんなら
2個



りんごなら
半分



クイズ⑧ 食物繊維について

Q 食物繊維の効果について、どれが不確かでしょうか？

- A
- ① 大腸がんが減る
 - ② 動脈硬化が減る
 - ③ 糖尿病が減る
 - ④ 寿命が延びる

クイズ⑧ 食物繊維について 解説

食物繊維の摂取 現状は平均 14g 高齢者で17g
目標 18g

平成19年 国民健康・栄養調査 <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2008/12/h1225-5a.html>

[「日本人の食事摂取基準」\(2010年版\)ブロック別講習会資料](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/pdf/blockbetu-shiryu03.pdf)
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/pdf/blockbetu-shiryu03.pdf>

豆、穀類、野菜、きのこ、海藻に多い

<効果>

- 動脈硬化が減る 10g摂取 14%減少
- 寿命が延びる 10g摂取 27%の死亡率減少

Dietary fiber and risk of coronary heart disease: a pooled analysis of cohort studies. Pereira MA et al.
Arch Intern Med. 2004;164(4):370.

- 糖尿病が減る
- がんが減る 大腸がんが減る？減らない？

クイズ⑨ アルコール

Q アルコールの適量は？

A ① 10g

② 20g

③ 40g

クイズ⑨ アルコール 解説

適量 純アルコール 一日 20g 週2日の休肝日
ビール 中瓶1本(400ml)
日本酒 1合弱
ウイスキー ダブル1杯
ワイン ワイングラス2杯弱の量

成人の飲酒実態と関連問題の予防について 独立行政法人国立病院機構 久里浜アルコール症センター 樋口 進
<http://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/houkoku/061122b.html>

海外の文献では、45歳以下の飲酒は勧めていない

(UPTODATE19.2 Overview of the risks and benefits of alcohol consumption)

クイズ⑩ ダイエットについて

Q どれが一番効果が期待できないか？

- A
- ① 食事を減らす
 - ② 運動を増やす
 - ③ 食事を減らして、運動を増やす

クイズ⑩ ダイエットについて

食事 適正カロリー

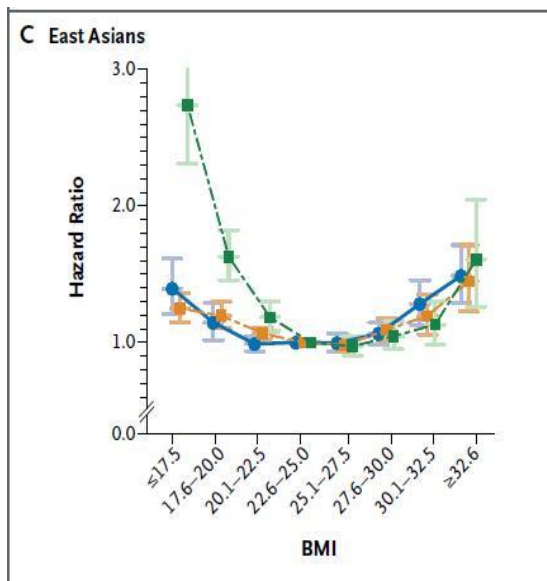
今の食事からカロリーダウン

減らすなら、①間食 ②夕食

運動 20-30分の運動 週に5-7回。最低150分。

単品ダイエットは避けましょう！！

例) キャベツダイエット、バナナダイエット



Association between Body-Mass Index and Risk of Death in More Than 1 Million Asians
NEJM2011;364:719-29

クイズ⑪ がん予防について

Q どれが正しいか？

- A ①ビタミンC,E、 β カロテンなど抗酸化食品は
がん予防に効果がある
- ②マルチビタミンなどサプリメントはがん予防
によい
- ③カルシウムの摂取で大腸がんが減る可能性
がある

禁煙

紫外線をさける

運動 大腸がん、肝がん、膵がん、胃がん 乳がん↓

過体重の是正

食事

野菜、果物をたっぷりと

飽和脂肪酸、トランス脂肪酸を減らす

カルシウム 大腸がんを減らすかもしれない

アルコール 適量

まとめ①

- ① 食事カロリー
＝理想体重(身長(m)x身長(m)x22)x運動強度(25-40)
- ② 三食、バランスが命 主食、副食、一汁、一～二菜、果物
ゆっくりと、楽しく、食べる順番
- ③ 塩分は 10g未満を目標(塩分1%は塩辛い?)
- ④ 晩御飯を軽くすると便通、睡眠によい。
- ⑤ 野菜は1日 350g≒5皿を目標

まとめ②

- ⑥ 減らそう トランス脂肪酸、飽和脂肪酸
- ⑦ 目標 果物 200g (例 りんご1個)
- ⑧ 食物繊維 豆、穀類、野菜、きのこをたっぷりと
- ⑨ アルコールの適量 1日 20g
- ⑩ ダイエットには、食事と運動一緒に取り組む
- ⑪ がん予防のためにはまず禁煙
食事では、野菜、果物をたっぷりと
減らそう 飽和脂肪酸、トランス脂肪酸
アルコール適量
+運動、ダイエット

ご清聴ありがとうございました

